

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. 2002. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta : EGC.
- Almatsier, S. 2006. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arridho, Maulfi H. 2011. Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri II Mojosongo Surakarta Tahun Pelajaran 2010/2011. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Aryati, Tjaronosari dan Hidayati N. 2004. *Pengaruh Asupan Karbohidrat Pada Periode Latihan Terhadap Kebugaran Atlet Sepakbola Di Klub\_PSS (Perserikatan Sepakbola Sleman) Yogyakarta*. Jurnal Nutrisia : Vol. 5 no. 2 : 55-60.
- Brown, J. 2005. *Nutrition Through The Life Cycle Second Edition*. New York, USA : Thomson Wadsworth.
- Budiasih, Komang Ayu S. 2011. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Karyawan di PT. AMOCO MITSUI INDONESIA Tahun 2011. *Skripsi*. Program Studi Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.
- Cox K.L., Burke V., Morton A.R., Beilin L.J., & Puddey I.B. 2004. *Independent and additive effects of energy restriction and exercise on glucose and insulin concentrations in sedentary overweight Men*. Am J Clin Nutr, 80, 308—316.
- Daldiyono. 2009. *How To Be A Succesful Student* (Buku Panduan Untuk Menjadi Sarjana Yang Sadar Dan Berpikir). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Depkes RI. 2010. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Jakarta.
- Depkes. 2002. *Gizi Atlet Sepakbola*. Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Jakarta.
- Depkes. 2010. *Panduan Kesehatan Olahraga bagi Petugas Kesehatan*. Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Jakarta.
- Dewi, Evi K. 2013. Hubungan Asupan Zat Gizi Terhadap Kebugaran. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul Jakarta.

- Didit, A. 2012. Kebugaran Jasmani Siswa Dalam Sekolah Dasar Tipe Full Day School di SDIT Salsabila Banguntapan. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fatmah. 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung : Lubuk Agung
- Febri. R. 2012. Perbedaan Status Kebugaran Jasmani Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Dengan Bolavoli Di SMA Negeri 1 Piyungan. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI). 2011. *Panduan Pekan dan Tes Kebugaran Jasmani Nasional*.
- Gibson, R.S. 2005. *Principles of Nutritional Assessments*. New York, USA : Oxford University Press.
- Giriwijoyo, S. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan : Bandung
- Hapsari, Pramesthi W. 2011. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Daya Tahan Otot yang Diukur Menggunakan Tes Sit-Up selama 30 Detik pada Anak Sekolah Dasar di SDN Pondok Cina 03. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Jakarta
- Hardinsyah, D dan Retnaningsih, T. 2004. *Modul Pelatihan Ketahanan Pangan "Analisis Kebutuhan Konsumsi Pangan. Pusat Studi Kebijakan Pangan dan Gizi*. Lembaga Penelitian dan Pemberdayaan Masyarakat Institut Pertanian Bogor.
- Hardinsyah, Hadi Riyadi dan Victor Napitulu. 2012. *Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat*. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. Jakarta.
- Hartati, Tandiyo Rahayu, Fauziah, dkk. Pengaruh Asupan Micro Nutrient, Aktivitas Fisik Dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Penderita Anemia. *Tesis*. Program Studi S2 Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
- Hidayat, Dr. Dede Rahmat. 2011. *Modul Pelatihan Penasehat Akadeik Kopertis Wilayah III "Permasalahan Mahasiswa"*. Universitas Negeri Jakarta
- Imanudin, I. 2008. Ilmu Kepelatihan Olahraga. *Abstrak*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Indrawagita, L. 2009. Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Gizi dengan Kebugaran pada Mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI Tahun 2009. *Skripsi*. Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Jakarta.

- Irianto, Febri Y. 2013. Hubungan status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Surabaya. Surabaya.
- Irawan, M.A. 2007. *Cairan, Karbohidrat dan Performa Sepakbola*. Jurnal Polton Sport Science & Performa Lab. Volume 01(5).
- Irawan, M.A. 2007. *Nutrisi, Energi dan Performa Olahraga*. Jurnal Polton Sport Science & Performa Lab. Volume 01(4).
- Irianto, Djoko P. 2006. *Gizi Olahraga*. Yogyakarta : FIK UNY
- Karyamitha, N dan Adhi, K. 2011. Tingkat Kecukupan Gizi, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Atlet Sepakbola Remaja Putra Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Denpasar Tahun 2011. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana Bali.
- Kemenkes RI. 2012. *Pedoman PGRS Pelayanan Gizi Rumah Sakit*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Khairina, D. 2008. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Berdasarkan IMT Pada Pembantu Rumah Tangga (PRT) Wanita Di Perumahan Duta Indah Bekasi. *Skripsi*. Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Jakarta.
- Knoers, F.J, M., dan Haditono, S. 2001. Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam berbagai Bagiannya. In F. M. Monk, *Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagiannya* (pp. 260-262). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Liberato SC, Bressan J, & Hills AP. 2013. *The role of physical activity and diet on bone mineral indices in young men: a cross-sectional study*. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 10, 43—50.
- Nafita, Deby P. 2012. Pengaruh Pemberian Suplementasi Fe dan Vitamin C terhadap Nilai Estimasi VO2Max Atlet Sepakbola Laki-laki Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi. Universitas Indonesia. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Penggalih M.H.S.T dan Huriyati E. 2007. *Gaya Hidup, Status Gizi dan Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola*. Berita Kedokteran Masyarakat. Volume 23 (4).

- Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI). 2009. *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga*. Jakarta : Kompas Media Nusantara
- Pertiwi, Arum B. 2012. Pengaruh Asupan Makan (Energi, Karbohidrat, Protein Dan Lemak) Terhadap Daya Tahan Jantung Paru ( $VO_2$ maks) Atlet Sepakbola. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi Universitas Diponegoro. Semarang.
- Pettigrew, Cheryle L. 2010. *The Relationship Between Fitness Level, Gender and The Percentage of  $VO_2$ max at Crossover*. Las Vegas, USA : University of Nevada
- Potter, P.A. dan Perry A.G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta : Renata Komalasari
- Purwanto, H. 2006. *Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Siswa SD*. Majalah Ilmiah Olahraga. April (1) : 98-99
- Putra, Ranga N dan Amalia, L. 2014. *Hubungan Asupan Energi Protein dan Frekuensi Olahraga dengan Daya Tahan Kardiorespirasi dan Massa Otot pada Mahasiswa IPB*. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 9(1) : 29-34
- Ramadhani, Renjani G. 2012. Pengaruh Pemberian Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak Terhadap Status Gizi Dan Keterampilan Atlet Sepakbola. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi Universitas Diponegoro. Semarang
- Rahmawati, D. 2006. Status dan Perkembangan Anak Usia Dini di Taman Pendidikan Karakter Sutra Alam, Desa Sukamantri Bogor. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi Institut Pertanian Bogor.
- Rismayanthi, C. 2012. *Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa*. *Jurnal Kependidikan*. Volume 42(1) : 29-38.
- Silalahi, Patar D. 2014. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2013/2014. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
- Sinamo, Eko C. 2012. Hubungan Antara Status Gizi, Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan  $VO_2$ MAX pada Mahasiswa Program Studi Gizi FKM UI Tahun 2012. *Skripsi*. Program Studi Gizi Universitas Indonesia, Depok.
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya Untuk Keluarga dan Masyarakat*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional 1999/2000.
- Sudrajat, Y. 2014. *Kajian Tes Kesegaran Jasmani "A" Bagi Personel Kategori Usia 50 Tahun ke Atas*. 25 Agustus 2014. Jakarta : Markas TNI AD

- Sugiarto. 2012. Hubungan Asupan Energi, Protein dan Suplemen dengan Tingkat Kebugaran. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang
- Sumosardjuno S. 1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Supariasa, Bachry B., dan Ibnu F. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC
- Taufik, Muhamad S. 2014. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh, Fleksibilitas Dan Kecepatan Reaksi Dengan Kelincahan Pada Cabang Olahraga Futsal. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Trieyani, Ellsa F. 2014. Hubungan Pola Konsumsi Pangan Sumber Lemak Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Komposisi Lemak Tubuh Dan Kebugaran Pada Mahasiswa IPB. *Skripsi*. Program Studi Gizi Masyarakat Institut Pertanian Bogor.
- Widiany, FL. 2007. *The Relationship Between The Consumption Pattern Of Carbohydrate, Protein, And Fat With The Cardiorespiration Health On Soccer Athletes Of Persiba Bantul*. Jurnal Medika Respati. Volume 9 No.2
- Wardlaw and Hampl. 2007. *Perspective In Nutrition*. New York : McGraw-Hills Companies.
- Wiarto, G. 2013. *Ilmu Gizi dalam Olahraga*. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Yasriuddin. 2010. *Analisis Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas pada Murid SD Inpres Batua II Makassar*. Jurnal ILARA. Volume I No.2. 87-94.